

| B. A. I Year | | BYS-C201 | | | | | Semester-II | |
|----------------|--------------------|---|---|---|---|-----------|-------------------------|---------------|
| | | Principles of Hath Yoga हठयोग के सिद्धान्त | | | | | | |
| Total Lectures | Maximum Marks (MM) | Time | L | T | P | Sessional | End Semester Exam (ESE) | Total Credits |
| 60 | 100 | 3 Hrs. | 3 | 1 | 0 | 30 | 70 | 04 |

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 हठयोग: अर्थ परिभाषा एवं परम्परा- हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, हठयोग का महत्व, हठयोग की परम्परा

इकाई-2 हठयोग साधना: स्थान, ऋतु एवं काल- अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व।

इकाई-3 हठयोग के आधारभूत तत्व- मिताहार की अवधारणा, हठसिद्धि के लक्षण, प्राण, उपप्राण, एवं कन्द, नाड़ी, चक्र एवं ग्रन्थी, कुण्डलिनी का स्वरूप।

इकाई-4 हठयोग के साधन-1 हठ प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म- धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई-5 हठयोग के साधन-2 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार- आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं नादानुसंधान का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ
भक्तिसागर- स्वामी चरणदास
योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय - पीताम्बर झा
सरल योगासन - डा० ईश्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम - देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द